

《編集・発行》

栗橋地区生活応援センター／栗橋公民館
釜石市橋野町34-16-2
TEL 57-2111／FAX 57-2108

《発行責任者》

栗澤 厚博（所長兼公民館長）

みどり通信

令和3年4月15日号

第210号 

栗橋地区生活応援センター職員体制

4月1日付けで職員の異動がありましたのでお知らせします。

○主査 芳賀 晋（水道事業所へ）

2年間という短い期間でしたが、皆さまには、大変お世話になりました。ありがとうございました。

○保健師 松田 法子（中妻地区生活応援センターへ）

2年間、大変お世話になりました。栗橋地区の皆さんは、とても優しく穏やかで、たくさん助けて頂きました。新型コロナウイルスにより、地域の行事やお祭なども制限され、寂しいですが、地域の支え合いの強い栗橋地区なら、きっとこの大変な時代も乗り越えていけると信じています。

これからも、皆さまのご健康と笑顔の絶えない地域であることを心よりお祈りしています。本当にありがとうございました。

○会計年度任用職員 小濱 知子

4月から栗橋地区生活応援センターに配属になりました。窓口業務などを通じて、皆さんのお役に立てるよう頑張ります。いろいろとお世話になるとは思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

○保健師 佐藤 杏子

4月から栗橋地区の担当になりました。皆さんの健康のために、少しでもお役に立てたらと思います。地域のこと等、いろいろと教えてください。よろしくお願いいたします。



お世話になりました

よろしくお願いいたします



＜所 長＞ 栗澤 厚博

＜事務補助員＞ 遠野 修子

新＜事務補助員＞ 小濱 知子

新＜保健師＞ 佐藤 杏子



かまいし健康チャレンジポイントが4月から変わりました

実施期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日

【変更点】① お家で毎日ポイントは終了しました。② 特典交換は年1回(令和3年度)

③ チャレンジカード2枚目以降はダブルチャンスにエントリー。抽選で健康グッズが当たります。

※令和2年度のチャレンジカードを継続して利用できます。満点(60ポイント)になり特典交換した人は新たに登録が必要です。

○詳しくは4月15日号の「広報かまいし」をご確認ください。



4月6日(火)釜石東中学校、4月8日(木)には栗林小学校でそれぞれ入学式が行われました。

今年度、中学校の入学生徒は29名、小学校入学児童は4名。子供はまわりを明るくしてくれる地域の宝物です。

子供達の成長を地域の皆さんで見守っていきましょう。



市税等納期のお知らせ

4月は、固定資産税第1期、使用料等4月分の納期です。

【納付期限:4月30日(金)】

忘れずに納付しましょう。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、健康相談などに参加される場合は、事前の検温とマスクの着用・手指消毒にご協力をお願いします。

具合が悪い・熱がある場合は参加をご遠慮ください。

また、感染状況により、急遽開催を中止することがありますのでご了承ください。



4月 『健康相談』

＜栗林地区＞4月21日(水)10時～
○栗林コミュニティ消防センター

＜橋野地区＞4月23日(金)10時～
○橋野ふれあいセンター

5月 『高橋さんのお楽しみ会』

＜栗林地区＞5月12日(水)10時～
○栗林コミュニティ消防センター

＜橋野地区＞5月14日(金)10時～
○橋野ふれあいセンター

フレイルを予防して健康寿命を伸ばしましょう！

フレイルとは、心と体の活力が衰えた状態であり、健康と要介護状態の中間にある状態です。「この頃なんだか疲れやすいな」「最近ちょっと痩せたかも」「外出するのがおっくうになった」そのように感じることはありませんか？

加齢に伴う心身の衰えは、後戻りできない変化ではありません。食事や運動の改善をすることでフレイルを食い止めることができることが分かってきました。できることから、取り組んでみましょう。

【食生活】



①筋肉の材料になる**良質なたんぱく質**をとろう

→動物性たんぱく質(肉・魚・卵・牛乳・乳製品)

②ビタミンD(干しいたけ・かつお節・いわし等)+日光浴も大切

③よく噛んで食べることに、定期的な歯科受診

【意識と行動】



①積極的に外出する

②身なりを整えたり、趣味を楽しんだりする

③週2～3回の筋力トレーニング(100歳体操など)



メタボリックシンドローム特定保健指導を実施します



市は本年1月から2月にかけて実施した特定健診の結果に基づき、特定保健指導を実施します。該当者には案内を送付しますので積極的にご活用ください。

日時…5月14日(金) 10時～12時
場所…鶉住居地区生活応援センター
対象…総合判定 A、B 動機づけ支援対象者
内容…市の保健師や管理栄養士が、健診結果の説明や目標設定などの保健指導を行います。
定員…16人(先着順)
申し込み…市市民課国保年金係(☎27-8450)



運動習慣



病気に
なりにくい
身体を作る

健康診断
検査結果



健康的な食生活



各健康教室、健康相談等の申込み・お問い合わせは

栗橋地区生活応援センター／栗橋公民館 TEL:57-2111/54-5004へ

